



健康管理センター便り



10号 2010年7月1日発行

梅雨が明ければ、もうすぐ本格的な夏を迎えますが、皆さん体調を崩さず過ごせていますか？

さて、今回の健康管理センターだよりでは、子宮頸がん予防ワクチンについて、産婦人科学講座 本田達也先生よりお話を伺いました。次に、針刺し及び粘膜暴露事故についての内容、学生が簡単に作ってしまう「お手軽レシピ」の紹介と相談室の案内をします。最後に、新スタッフの紹介と7月以降の健康診断・ワクチン接種等の日程をお知らせします。

子宮頸がん予防ワクチンについて



産婦人科学講座 助教
本田 達也

日本では年間 15,000 人が子宮頸がんに罹り（上皮内がんを含む）、約 3,500 人が死亡しています。20 歳代から 30 歳代にかけて急激に増える、若い人に多いがんです。

子宮頸がんは検診を受けていれば、ごく早期に発見し治療することができます。欧米での検診受診率は低 60~80%ですが、日本における検診受診率は低 20%弱です。しかも肝心の 20 歳代に絞ってみると、たったの 5.6%しかありません。

子宮頸がんは原因がはっきりしています。ヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスで、その中でも 16 型と 18 型の HPV が高い発がんリスクを持っています。実際に子宮頸がんの患者さんから検出されている HPV は、16 型と 18 型が大半を占めていて、日本人女性でも発症率の高い 20 歳代の若い女性の場合は、そのほぼ 9 割の患者さんから検出されています。

HPV は、いぼを生じさせることで知られているようなごく普通に存在するウイルスで、性交渉によって誰もが感染するウイルスです。HPV の感染は、子宮頸部上皮にとどまりほとんど血中には入り込まないため、これを異物（抗原）として認識する細胞に出会う機会があまりなく、免疫ができません。したがって何度も繰り返し HPV に感染する可能性があります。

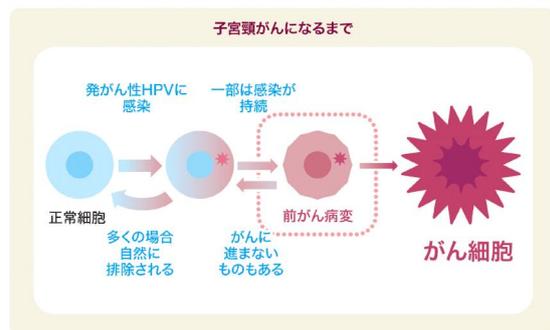
HPV に感染したからといって、必ずがんが発症するわけではありません。HPV の多くは自然に排除されますが、排除されずに長期間感染が持続すると、子宮頸部の細胞が次第に異常な形になります（異形成といいます）。これも多くは自然に正常細胞に戻りますが、一部が数年から十数年かけてがん化すると考えられています。しかし、がんが発症するとしても、HPV に感染してからそれだけ長い時間がかかるので、その間に発見できれば、ごく早期の発見ができ早期治療することができます。

HPV の感染を防ぐことができれば、子宮頸がんの発症リスクは決定的に軽減します。HPV ワクチンは HPV16 型と 18 型の感染を予防します。予防効果は少なくとも 20 年以上持続するといわれています。すでに世界的に用いられています。主として性交渉経験前の若年層（12 歳前後）を対象にしていますが、すでに性的交渉の経験のある女性でも、ある程度有効とされています。他のタイプの HPV もありますから、ワクチンを打ったとしても定期検診は欠かせません。

ワクチンで高い確率の予防を講じ、その上で早期発見できる検診を受けること——これによって、若い女性が警戒すべき子宮頸がんに対して二重の、しかも高度なセーフティーネットを張ることができます。

発がん性HPVの感染が長く続くとがんになることがあります。

- 発がん性HPVは感染してもほとんどが自然に排除されますが、**感染が長く続くとがんになる**ことがあります。
- 発がん性HPVは、機会があれば**何度でも感染**します。



針刺し及び粘膜曝露事故について

<事故を起こしたら……>

受傷の報告

受傷者は所属長に報告し、健康管理センターに連絡してください。

責めずに支援

受傷者は“怒られる”という思いが強く、なかなか報告できない場合があります。日頃から、アサーティブな何でも言える人間関係を作っておく必要があります。本人が一番ショックを受け、後悔や反省の気持ちをもっています。周りのスタッフは責めずに支援をしてください。

至急の対応

「HIVの予防内服は受傷後2時間以内が有効」です。血液検査に最低でも50分かかります。そのため、受傷後1時間以内に汚染源である患者と受傷者の採血をする必要があります。

連絡調整者の方へ

健康管理センターに連絡が入ると、保健師が「針刺し及び粘膜曝露事故連絡票」に基づき状況の聞き取りをします。受傷者は受傷部位の処置や採血のため聴取に応じることが難しい状況です。そこで、所属責任者、リスクマネージャーなど現場にいる事故の状況を把握できる方に、連絡調整者をお願いしています。連絡調整者は受傷者の代わりに聴取に協力をお願いします。

健康管理センターへ来室

連絡、採血、検体を免疫検査室に届けることを終わったら、保険証・診察券を持参し、健康管理センターまで来室してください。針刺し事故の労災カルテ（血液・腫瘍内科用、消化器・肝臓内科用）を作成するための診療申込書の記入や、事故の詳細を聴取、受診の流れについて説明をします。

受診の流れ

新患受付で労災カルテを作成し、受診します。

血液・腫瘍内科は、HIV予防内服の判断のため2時間以内に、消化器・肝臓内科は、B・C型肝炎の感染予防のため48時間以内に受診します。

B型肝炎の予防のため、健康管理センターでは毎年ワクチン接種を実施しています。

HBs抗体を定期的に調べ、感染予防に役立てることも重要です。

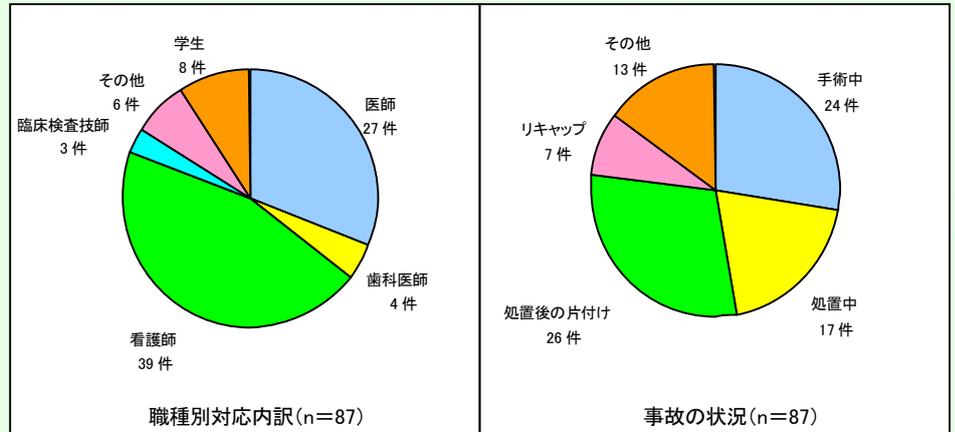
健康管理センターへ再来室

健康管理センターで受診結果や次回受診の確認を行います。最後に人事職員課で労災手続きをします。

※夜間休日の場合は、受傷者が「針刺し及び粘膜曝露事故連絡票」を記入し、1・2次外来（血液・腫瘍内科）を受診します。その際は、日直・夜勤師長に支援をお願いしています。翌開院日の朝、健康管理センターへ必ず電話連絡をしてください。その後の対応について説明します。針刺し事故が起こったときは、あわてず、速やかに行動してください。

医療安全対策マニュアル2010のp149～、感染対策基幹マニュアル2008p105～をご参照ください。

平成21年度の結果



<簡単！ヘルシー！お手軽レシピのご紹介>

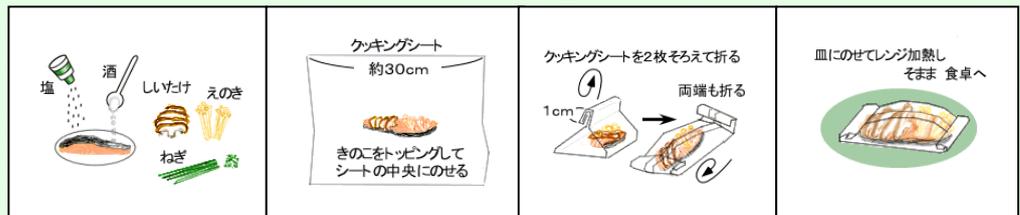
食生活が大切だという事は分かっているけど・・・時間がないし、何を作ったらいいか分からない！！このように思っている学生さんは意外に多いのではないのでしょうか？そこで今回は、ヘルシーなのに電子レンジで簡単に作れてしまう「お手軽レシピ」を紹介したいと思います。体が疲れたな～と感じた時にぜひ作ってみてください。きっと元気が出てきますよ！！

鮭のペーパー蒸し



材料（1人分）生鮭 1 切、しいたけ 1 枚、えのき適量、ねぎ適量、酒大さじ1、塩少々、クッキングシート約 30cm

作り方： ①下ごしらえ ②並べる ③包む ④レンジ(500W3分)



食べる時にお好みで“ポン酢”をかけてもよい

豚キムチ



材料：豚ばら肉 30g、キムチ 30g、長ネギ 5cm、にら 2～3 本、ごま油小1、生姜みじん切り（1 かけ）、醤油大さじ1、塩少々（にらや長ネギなどを市販のカット野菜で代用するとより簡単です）

作り方： ①下ごしらえ ②具を混ぜてから ③②に加える ④③をレンジレンジ(500W5分) (500W1分)



<相談室のご案内>

みなさんは「カウンセラー」について、どんなイメージを思い浮かべるでしょうか。

「カウンセリング」とはそもそも、広い意味での相談全般を指すことばですが、現代においては、こころの悩みに関する相談を「カウンセリング」ということが多く、他「心理相談」「心理療法」などと表現したりもします。

岩手医科大学健康管理センター相談室の「カウンセラー」は、こころの悩みのカウンセリングをおこなう専門職です。「臨床心理士」の資格を持っていますので、幅広いこころの悩みについて、お話を大事に聞きながら、一緒に解決方法を考えたり、自分を知るための手段としての心理検査を用いたりしながら援助しています。カウンセリングにあたっては、秘密を守ることを特に大切にしながら対応しています。また、カウンセラーだけで解決できないような内容については、必要な関係機関と連携しながらサポートをおこないますし、場合によっては医療への橋渡しをするときもあります。

自分自身のこと、対人関係のこと、学業のこと、家族のことなど、悩みは人それぞれで、自分にとっては決して軽くはないものと思います。その悩みは、時には自分では抱えきれなくなって、知らないうちに心身の変調として現れることもあります。どうぞ一人で抱えこまないで、まずはご相談ください。相談については予約の方を優先しますので、まずはお気軽にカウンセラーまでお問い合わせください。

【健康管理センター相談室カウンセラー】

内丸キャンパス担当 臨床心理士 畠山秀樹 hideki.hatakeyama@j.iwate-med.ac.jp
 矢巾キャンパス担当 臨床心理士 藤澤美穂 miho.fujisawa@j.iwate-med.ac.jp
 非常勤カウンセラー 臨床心理士 中島淳子



(右) 澤田室長補佐
(左) 名郷根保健師

【澤田室長補佐】

平成 22 年 4 月から健康管理センターに事務室が新設となり、センターの事務部門を担当しております。以前は学務部研究助成課に勤務しておりましたので新たな気持ちで研鑽を積んでまいりたいと思っております。センターの業務は定期健康診断をはじめ、健康相談、保健指導、メンタルヘルス対策など専門的な業務が多岐にわたっており、事務部門としてセンターの業務が円滑に遂行するようこれまでの経験を生かしながら努力していきたいと思っております。また、センターで行われている事業は、学校医・産業医の先生方、看護部、中央臨床検査部、事務局など他部署の協力なしには遂行できない事業が多くありますので、ご協力のほどお願いいたします。

【名郷根保健師】

平成 22 年 3 月 30 日より臨時保健師として健康管理センターで勤務しています。以前は他病院で看護師として働いていました。保健師の資格は取得していましたが、経験はないので「保健師 1 年生」です。

この度保健師として働く機会を得て、うれしさと不安とで複雑な気持ちでしたが、看護師の時とは環境が一変し、もちろん仕事の内容も違いますので新鮮に感じられる毎日です。まだまだわからないことも多く勉強の日々ですが、早くセンターの一員として仕事ができるよう頑張ります。臨床での看護師の経験を活かしながら、保健師として少しでも皆様のお手伝いできればと思っています。よろしく申し上げます。

お知らせ

<7 月以降の健康診断及びワクチン接種等の日程>

※ 時間・場所などは、配布される案内をご覧の上、時間内の受診及び接種をお願いします。

	職員	学生
7 月	6 日 (火)・7 日 (水) B 型肝炎ワクチン 1 回目接種 (対象者)	
8 月	3 日 (火)・4 日 (水) B 型肝炎ワクチン 2 回目接種 (対象者) 16 日 (月)～20 日 (金) VDT 検診 24 日 (火) 麻疹・水痘・流行性耳下腺炎ワクチン接種 (対象者)	
9 月	15 日 (水)・16 日 (木) VDT 検診 (要検査者) 28 日 (火) 麻疹・水痘・流行性耳下腺炎ワクチン接種 (対象者) 13 日 (月)～10 月 8 日 (金) 胃検診 (希望者)	
10 月	12 日 (火)～15 日 (金) 有機溶剤・特定化学物質取扱者調査 (対象者) 電離放射線業務従事者調査 (対象者)	
	20 日 (水)・21 日 (木) 矢巾キャンパス・インフルエンザワクチン接種 (希望者) 25 日 (月)～29 日 (金) 内丸キャンパス・インフルエンザワクチン接種 (希望者)	
11 月	16 日 (火)～19 日 (金) 特定業務従事者健康診断 (対象者) 有機溶剤・特定化学物質取扱者健康診断 (要検査者) 電離放射線業務従事者健康診断 (要検査者)	9 日 (火)・10 日 (水) B 型肝炎ワクチン 3 回目接種 (医・歯・薬 4 年、歯科衛生専 1 年、歯科技工専 1 年)
12 月	9 日 (木)・10 日 (金) 麻疹・水痘・流行性耳下腺炎ワクチン接種後採血 (対象者) 13 日 (月)～17 日 (金) 大腸がん検診 (40 歳以上の希望者) 20 日 (月)～24 日 (金) 石綿健康診断 (対象者)	7 日 (火)・8 日 (水) B 型肝炎ワクチン接種後採血 (医・歯・薬 4 年、歯科衛生専 1 年、歯科技工専 1 年) 21 日 (火) B 型肝炎ワクチン追加接種 (医・歯・薬 4 年、歯科衛生専 1 年、歯科技工専 1 年対象者)
1 月	11 日 (火)・12 日 (水) B 型肝炎ワクチン 3 回目接種 (対象者)	25 日 (火) B 型肝炎ワクチン追加後採血 (医・歯・薬 4 年、歯科衛生専 1 年、歯科技工専 1 年対象者)
2 月	8 日 (火)・9 日 (水) B 型肝炎ワクチン接種後採血 (対象者) 22 日 (火) B 型肝炎ワクチン追加接種 (対象者)	
3 月	22 日 (火)・23 日 (水) B 型肝炎ワクチン追加後採血 (対象者)	